

# Inhalt

## **Einleitung** **12**

## **Ernährung** **15**

Das Problem .....	15
Wieso basisch? .....	16
Übersäuerung vs. Azidose .....	17
Die Selbstheilungskräfte .....	19
Wie funktioniert die basische Ernährung? .....	22
Die Zeit dazwischen .....	24
Die Chronobiologie .....	25
Das Mikrobiom .....	25
Der Moralapostel – oder doch nicht? .....	27
Chemische Supplementierung .....	30
Wissenschaftliche Beweise .....	32

## **Bewegung** **35**

Zum Laufen geboren .....	35
Gesundheitliche Effekte .....	36
Es geht viel mehr, wenn man viel mehr geht .....	40
Bewegung und Natur .....	41

## **Psyche** **45**

Digitalisierung und Stress .....	45
Der Schlaf .....	48
Das Glück ist kein Vogel .....	49
Methoden zur Stressreduktion .....	50
„Mir reicht’s – ich geh baden“ .....	55
Das Schönste kommt zum Schluss .....	56
Jetzt kann’s losgehen .....	58

Vollkornmüsli mit Trockenfrüchten.....	65
Power-Linsensalat.....	66
Tomaten-Kokos-Suppe mit Amarant .....	69
Bewegungsübung: Crunches .....	70
Entspannungsübung: Achtsamkeit .....	71
Rote-Bete-Hummus .....	75
Quinoasalat mit Süßkartoffeln und Babyspinat .....	76
Ofengemüse mit Paprika-Dip.....	79
Bewegungsübung: Po-Lift .....	80
Entspannungsübung: Visualisierung .....	81
Apfel-Amarant-Brei mit Sonnenblumenkernen.....	85
Ayurvedisches Kitchari mit Brokkoli .....	86
Pastinakencremesuppe mit Petersilie .....	89
Bewegungsübung: das Boot .....	90
Entspannungsübung: Lockerung .....	91
Karotten-Tomaten-Aufstrich.....	95
Basenbowl mit Tahina-Dressing .....	96
Chili sin Carne .....	99
Bewegungsübung: Liegestütz-Crunches .....	100
Entspannungsübung: gute Laune.....	101
Hirseporridge mit Trockenpflaumen.....	105
Buchweizen mit Wurzelgemüse und Tomatenpesto.....	106
Gemüselasagne .....	109
Bewegungsübung: Planken .....	110
Entspannungsübung: Nichts .....	111
Belugalinsen-Aufstrich .....	115
Rotkohlsalat mit Orangen und Nüssen .....	116
Zucchini-Zitronen-Risotto .....	119
Bewegungsübung: schräge Bauchmuskulatur.....	120
Entspannungsübung: Lungen aufpumpen .....	121

Quinoa-Bananen-Creme mit Kakao und Cranberries .....	125
Gemüsecurry mit Kartoffeln und Kokosmilch .....	126
Sauerkraut-Eintopf mit Süßkartoffel .....	129
Bewegungsübung: Squats .....	130
Entspannungsübung: Atem fließen lassen .....	131
 Granola .....	 135
Glutenfreies Buchweizenbrot .....	136
Gekeimte Mungbohnen .....	139
 Nachwort .....	 141

## **Anhang**

**142**

Lebensmitteltabelle .....	144
Befindlichkeitstabelle .....	147
Rezeptverzeichnis .....	149
Quellenangaben und weiterführende Literatur .....	152
Stichwortverzeichnis .....	153
Die Autoren .....	156
Das Herstellungsteam .....	159